

INTERVENÇÕES MINDFULNESS E REDUÇÃO DE BURNOUT EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Ana Borgas Leal¹ & Filipa Pimenta²

¹ ISPA – Instituto Universitário, Portugal; ² ISPA – Instituto Universitário / WJCR – William James Center for Research, Portugal

Burnout, “queimar até à exaustão”, é o termo, proveniente do inglês, utilizado para descrever uma síndrome psicológica multifatorial, definida como uma resposta prolongada no tempo a stressores interpessoais no trabalho (Maroco et al., 2016). Sabe-se hoje, no entanto, que pode ser também encontrada em amostras tão diversos como mães a tempo inteiro ou estudantes universitários (Maroco et al., 2016).

Vários estudos sugerem que fenómenos como a falta de rendimento escolar, o abandono académico prematuro, perturbações físicas e psicológicas, incluindo ideação suicida, em estudantes universitários, estão correlacionados com o burnout (Maroco & Campos, 2012). As pressões sociais e profissionais referentes ao financiamento dos estudos, aproveitamento escolar, relação com professores e colegas, e a incerteza relativamente ao futuro profissional são alguns dos fatores que tornam os estudantes universitários mais vulneráveis ao burnout (Jordani, Zucoloto, Bonafé, Maroco, & Campos 2012). Disso dá conta o estudo de Jordani et al. (2012) com estudantes brasileiros de Odontologia, onde 61,7% apresentavam burnout, bem como o estudo da American College Health Association (ACHA, 2015), em que 30% dos estudantes reportaram que o stresse teria interferido com o seu desempenho académico no último ano.

O burnout é composto por três dimensões chave: exaustão emocional extrema (esgotamento), elevada despersonalização em relação à profissão (cinismo) e uma baixa realização profissional (competência) (Maslach & Leiter, 2017). Maroco e Campos (2012) sugerem que o burnout em estudantes universitários é melhor caracterizado apenas por duas

dimensões: exaustão física e psicológica, decorrente das exigências do estudo, e despersonalização em relação ao curso.

Apesar da ubiquidade da síndrome de burnout e da urgência em encontrar respostas para a prevenir e resolver, são ainda escassas as avaliações rigorosas da eficácia de algumas intervenções propostas na literatura. É urgente desenvolver trabalho no sentido de perceber o que é realmente eficaz e o que não é (Maslach & Leiter, 2015).

Entre as várias formas de intervenção, com sustentação empírica relevante, os programas de meditação mindfulness têm sido apontados como um potencial tratamento para o burnout (Leiter, Bakker, & Maslach, 2014). Mindfulness, ou atenção plena, pode definir-se como a consciência que emerge de prestar atenção, de forma intencional e sem julgamento à experiência presente, momento a momento (Kabat-Zinn, 2003).

Este trabalho tem como objetivo fazer uma revisão de literatura abrangendo intervenções baseadas em meditação mindfulness, implementadas para a redução do burnout em estudantes universitários.

MÉTODO

A revisão de literatura seguiu uma metodologia aproximada às orientações PRISMA-P (Shamseer et al., 2015).

A pesquisa foi efetuada através da combinação dos termos: “mindfulness” OR “atenção plena” AND “burnout” AND “college students” OR “university students” OR “estudantes universitários”.

Como fontes de informação foram consideradas oito bases de dados, seis das quais incluídas na EBSCO Host (PsycINFO; PsycARTICLES; Psychology and Behavioural Sciences Collection; Medline; E-Journals; Academic Search Complete), além da PubMed e da Web of Science.

Foi avaliada uma lista de artigos, com base na aplicação de critérios de inclusão e de exclusão, de acordo com o que se enuncia a seguir. Critérios de inclusão: a) participantes serem estudantes universitários; b) os estudos investigarem o impacto de intervenções mindfulness; c) avaliarem a síndrome de burnout; d) terem natureza quasi/experimental, escritos em inglês, espanhol, português, francês ou italiano, e publicados em

revistas/jornais, revistos por pares. Critérios de exclusão: a) participantes com patologias; b) apresentarem apenas resultados qualitativos; c) estudos não empíricos (e.g. revisões de literatura, meta-análises, dissertações); d) publicações noutras línguas não mencionadas anteriormente; e) estudos sem texto completo disponível.

A pesquisa, feita em Julho de 2017, resultou na identificação de 40 documentos. Após a eliminação de duplicados, recorrendo ao EndNote, restaram 19 manuscritos. O processo de seleção, de acordo com os critérios acima enumerados, encontra-se descrito na Figura 1.

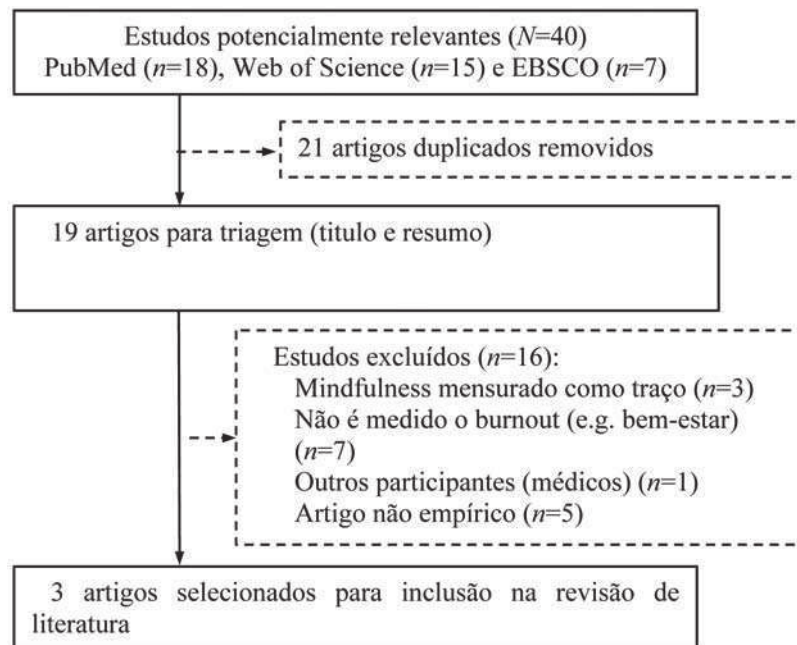


Figura 1. Processo de seleção de artigos

RESULTADOS

No total, 3 artigos foram ao encontro dos critérios de inclusão. Os mesmos apresentam-se resumidos no Quadro 1.

Quadro 1

Características dos estudos selecionados

Autores	Caracterização Amostra	Instrumento burnout Momentos avaliação	Intervenção	Resultados
Arias, Justo, & Mañas, (2010)	Grupo experimental <i>Esgotamento:</i> $M=18,09$; $DP=5,24$ <i>Cinismo:</i> $M=17,73$; $DP=4,96$ <i>Competência:</i> $M=14,82$; $DP=3,68$ 38 estudantes (psicologia) <i>Idade:</i> $M=24,36$; $DP=4,72$	MBI-GS 3 momentos (Pré, Pós-teste e Follow-up aos 6 meses)	Mindfulness 10 sessões presenciais	Melhorias significativas no grupo experimental no Pós-teste, em: <i>esgotamento</i> ($z=3,63$; $p<0,005$) e <i>cinismo</i> ($z=5,92$; $p<0,001$). Adicionalmente há melhorias noutras variáveis como <i>cansaço emocional</i> ($z=4,78$; $p<0,001$) e envolvimento em tarefas académicas, ao nível da dimensão da <i>absorção</i> ($z=5,44$; $p<0,001$). Entre o Pós-teste e o Follow-up, não há diferenças significativas em nenhuma das variáveis.
de Vibe et al., (2013)	Grupo experimental <i>Burnout:</i> $M=32,3$; $DP=12,4$ 288 estudantes (psicologia e medicina) <i>Idade:</i> $M=23,8$; $DP=5,2$	MBI 2 momentos (Pré e Pós-teste)	MBSR 6 sessões presenciais	Não houve alterações na variável <i>burnout</i> no Pós-teste. Adicionalmente registou-se um efeito significativo no <i>bem-estar subjetivo</i> ($F(1,287)=16,16$, $p<0,001$) e no <i>distress</i> ($F(1,287)=44,55$, $p<0,001$), quando comparado com o grupo de controlo
Kinser, Braun, Deeb, Carrico, & Dow, (2016)	<i>Esgotamento:</i> $M=22,5$; $DP=11,9$ <i>Cinismo:</i> $M=6,3$; $DP=5,3$ <i>Competência:</i> $M=37,5$; $DP=6,8$ 27 estudantes (saúde) <i>Idade:</i> $M=33,7$; $DP=15,6$	MBI-HS 2 momentos (Pré e Pós-Teste)	Mindfulness 8 sessões presenciais	Melhorias significativas no Pós-teste no <i>esgotamento</i> e no <i>cinismo</i> ($p<0,05$). Não há diferenças significativas na <i>competência</i>

Nota. MBI-GS=Maslach Burnout Inventory-General Survey; MBI=Maslach Burnout Inventory; MBSR=Mindfulness Based Stress Reduction; MBI-HS=The Maslach Burnout Inventory-Human Services.

DISCUSSÃO

Os estudos explorados nesta revisão de literatura indicam que as intervenções baseadas em meditação mindfulness levam a uma diminuição do burnout em estudantes universitários (Arias, Justo, & Mañas, 2010; Kinser, Braun, Deeb, Carrico, & Dow, 2016). No estudo de Vibe et al. (2013) a intervenção não conduziu a uma alteração significativa do burnout, o que leva a considerar que este tipo de intervenção é protetora e impede, pelo menos, o seu aumento.

Os resultados obtidos por Arias, Justo e Mañas (2010) vão ao encontro da hipótese de que os programas de intervenção mindfulness conduzem a uma diminuição significativa do cansaço emocional e a um aumento do envolvimento com as tarefas académicas. A dimensão absorção, que remete para a imersão prazerosa do estudante nas atividades universitárias, é aquela que mais aumenta, como resultado da intervenção mindfulness (Arias et al., 2010). Vibe et al. (2013) observaram como resultado da intervenção mindfulness uma melhoria do bem-estar subjetivo e no distress.

Algumas das tendências observadas nestes estudos são ainda mais promissoras, se tivermos em conta que são consistentes com os resultados obtidos nos artigos excluídos desta revisão de literatura, mas que não deixam de ser relevantes quando se avaliar a pertinência da intervenção mindfulness: 7 estudos empíricos que avaliaram o impacto de programas de intervenção mindfulness, mas noutras variáveis, sem incluir o burnout (e.g. bem-estar emocional, satisfação e envolvimento com o curso, empatia, bem-estar); 3 estudos em que se avaliou o efeito do traço mindfulness (e.g. na resiliência); e 1 estudo em que se avaliou o efeito de uma intervenção mindfulness na redução do burnout, mas em médicos.

Leiter et al. (2014) sublinha a necessidade de desenvolver mais estudos para identificar quais os mecanismos associados ao sucesso do mindfulness na atenuação do burnout. Hipoteticamente, a sua eficácia pode dever-se a vários aspetos: ao uso como técnica de relaxamento (diminuindo a exaustão); à melhoria de estratégias de coping focadas nas emoções (aumentando a eficiência e a confiança); ao treino da atenção sem julgamento (evita sentimentos de cinismo).

Pode afirmar-se que o mindfulness é útil em populações estudantis, promovendo bem-estar e atenuação de burnout. A sua aplicação poderá ser eficiente em contexto universitário; porém, são ainda poucos os estudos com esta população.

Reconhecem-se as limitações deste tipo de estudos, nomeadamente a dimensão reduzida das amostras, e a metodologia de amostragem. Estudos futuros que permitam avaliar até que ponto este tipo de intervenções influenciam os níveis de burnout dos estudantes universitários em anos subsequentes e/ou até mesmo no desempenho da sua vida profissional parecem ser bastante pertinentes.

REFERÊNCIAS

- American College of Health Association (2015). *National college health assessment spring 2015 reference group executive summary*. Retirado de http://www.acha-ncha.org/reports_ACHA-NCHAIIB.html
- Arias, J., Justo, C., & Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena. *Estudios Sobre Educación*, 19, 31-52.
- Chamberlain, D., Williams, A., Stanley, D., Mellor, P., Cross, W., & Siegloff, L. (2016). Dispositional mindfulness and employment status as predictors of resilience in third year nursing students: A quantitative study. *Nursing Open*, 3(4), 212-221. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1002/nop2.56>
- de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1), 107. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Kinser, P., Braun, S., Deeb, G., Carrico, C., & Dow, A. (2016). “Awareness is the first step”: An interprofessional course on mindfulness & mindful-movement for healthcare professionals and students. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25, 18-25. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.08.003>
- Jordani, P. C., Zucoloto, M. L., Bonafé, F. S. S., Maroco, J., & Campos, J. A. D. B. (2012). Aspects of university life and burnout syndrome. *Psychology, Community & Health*, 1(3), 246-256. Disponível em <http://dx.doi.org/10.5964/pch.v1i3.17>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Leiter, M. P., Bakker, A. B., & Maslach, C. (2014). *Burnout at work: a psychological perspective*. New York: Psychology Press. Disponível em <http://dx.doi.org/10.4324/978131589416>
- Maroco, J., & Campos, J. (2012). Defining the Student Burnout Construct: A Structural Analysis from Three Burnout Inventories. *Psychological Reports*, 111(3), 814-830. Disponível em <http://dx.doi.org/10.2466/14.10.20.PR0.111.6.814-830>
- Maroco, J., Maroco, A. L., Leite, E., Bastos, C., Vazão, M. J., & Campos, J. (2016). Burnout em profissionais da saúde Portugueses: Uma análise a nível nacional. *Acta Medica Portuguesa*, 29(1), 24-30. Disponível em <http://dx.doi.org/10.20344/acta%20med%20port.v29i1.6460>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2015). It's time to take action on burnout. *Burnout Research*, 2(1), iv-v. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1016/j.burn.2015.05.002>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36-56). Oxford: Wiley-Blackwell
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Gherzi, D., Liberati, A., Petticrew, M., ... PRISMA-P Group. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: Elaboration and explanation. *British Medical Journal*, 349(3), g7647. Disponível em <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.g7647>